

功夫节奏

中国武术协会 编定

武术健身操

功夫塑形
经典时尚
健康健身
潮流品质



中国旅游出版社



责任编辑：潘笑竹

装帧设计：北京尚红广告有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

武术健身操/武术健身操编委会编著. —北京：中国
旅游出版社，2003.10

ISBN 7-5032-2231-X

I. 武... II. 武... III. 健身武术-保健操
IV. G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 089572 号

书 名：武术健身操

作 者：武术健身操编委会 中国武术协会

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编：100005)

印 刷：北京金吉士印刷有限公司

版 次：2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

开 本：889 毫米×1194 毫米 1/32

印 张：2.875

印 数：3070 册

定 价：20.00 元

版权所有 翻印必究

1 武术健身操特点

3 武术健身操基本功能

5 武术健身操基本技术

基本手型

基本手法

基本步型

基本步法

基本腿法



34 武术健身操基本组合

组合一 掌法组合

组合二 掌法组合

组合三 云手组合

组合四 拳法组合

组合五 腿法组合

组合六 跳跃组合

44 功夫节奏 —— 武术健身操

起 势 闻鸡起舞

第一节 拳掌交错

第二节 流云飞袖

第三节 叶底藏花

第四节 云霞万里

第五节 翻江倒海

第六节 星垂平野

第七节 白马跳涧

第八节 杨柳清风

武术健身操特点

功夫特色

以武术的基本技术作为整个技术体系的核心，包含了武术的踢、打、摔等用法，拳、掌等手型，冲拳、压拳、摆拳、削掌等手法，马步、弓步、虚步、独立步等步型，跟步、云步、插步等步法。揉合了多种武术拳术流派的动作。突出了“武”字号招牌。

时尚表现

崭新的运动理念。吸收运用了多种现代艺术表现形式，提取了包括健美操、芭蕾舞、体育舞蹈、街舞等典型技巧加以巧妙的改造加工，与武术技术相结合，有机地融为一体，自然流畅，炫酷夺目。

造型优美

结合人体的生理、心理特点，科学编排。俯仰之间，摇曳生辉，旋转收放，淋漓洒脱。对称和谐，刚柔流转。借天工造物之妙，尽展人体之美。





节奏鲜明

本套武术健身操体现青春朝气，动感强烈，富于韵律感。动作与节奏相互配合，生动活泼。专门为这套武术健身操配制了练习曲，贴切完整。

易学易练

这套武术健身操为推广普及而编定，所以在动作上尽量简单。全套共八节，每节一个完整动作，力戒繁复，简练之至，前后承接自然，水到渠成。不需任何基础，短时即可学会。不拘场地、时间，随时学练。方便自如。

锻炼全面

包含了起蹲、转身、跳跃、进退等多方向的运动，呈现各角度的人体曲展运动。既有柔韧性练习，也有力量性练习。不仅是外部的肢体性运动，还有对内脏的锻炼功能。运动中的攻防意识是对精神的陶冶，特别配套的一些辅助性锻炼，更增强了内在健康的效果。

武术健身操基本功能

健美身形

全身舒展，局部旋转。有效减少脂肪，保持体型健美，塑造优美体态。

健康内脏

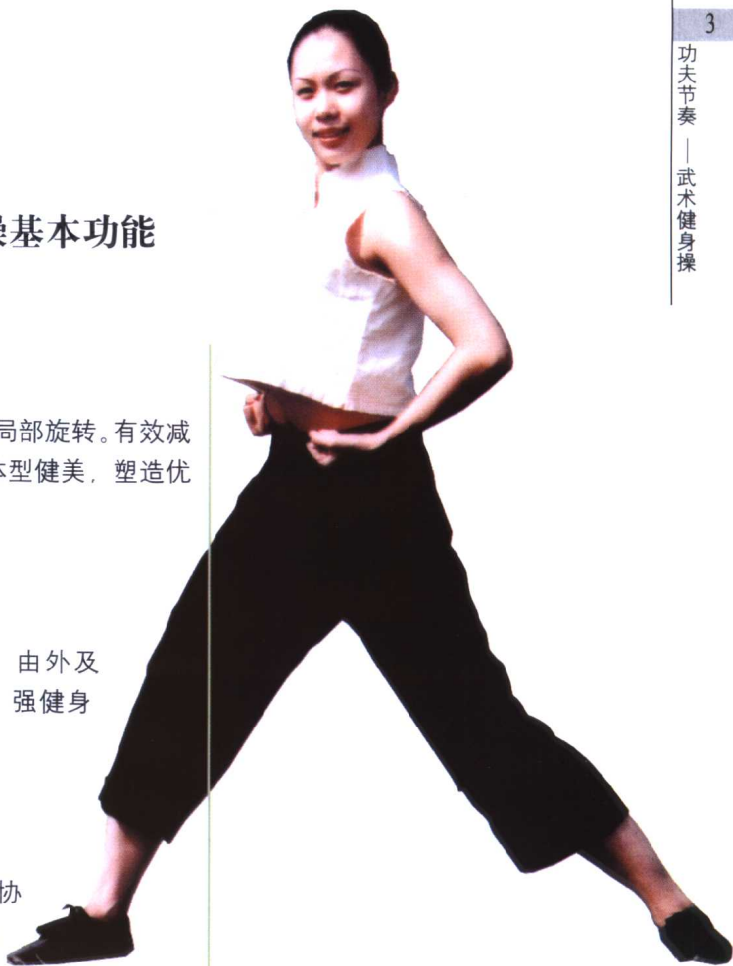
科学运动，由外及内，完整一气，强健身心。

强健体质

全身性的协调运动，舒筋活血，促进新陈代谢，增强体质，提高免疫力。

增进自信

真实体验，奋发进取，功夫在身，信心与日俱增。不断进取，有效进击，不怕困难，不怕吃苦，练在形，强在心。





灵活肢体

起承转合，身法百变，轻灵稳实，动静相生。

潇洒风姿

功夫塑身，是风度和修养的结合。在力量中体现变化，在优美中体现平衡。一出手，含的是刚柔相济，一迈步，踏的是阴阳相生。

武术健身操基本技术

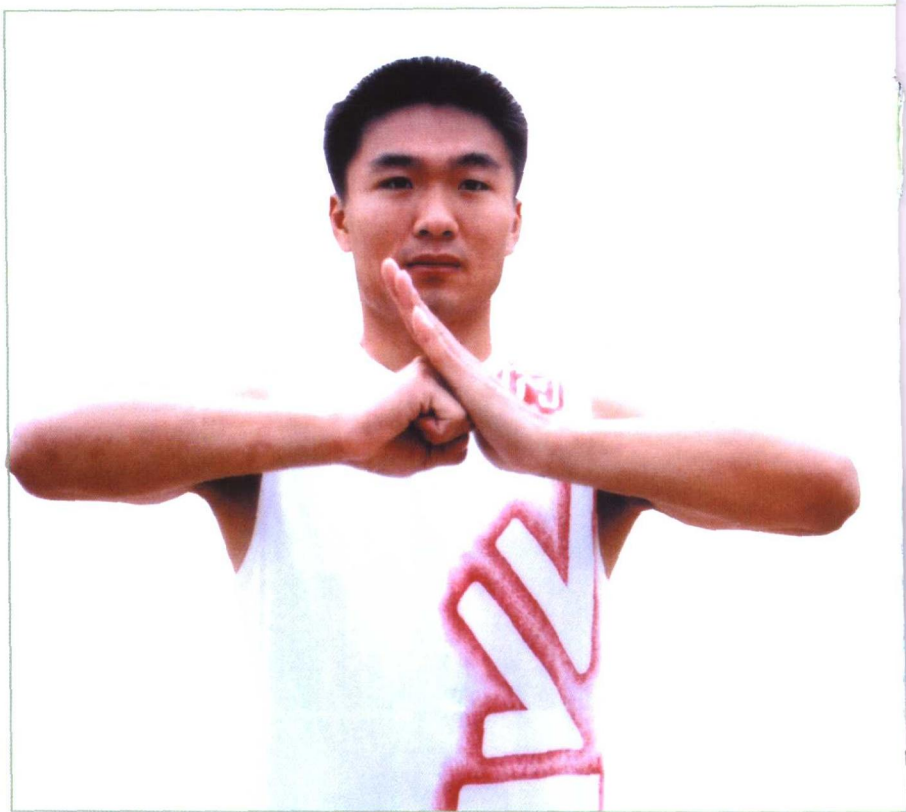
基本手型

拳 五指并拢卷屈握紧，大拇指压于食指、中指第二指节上。

扣掌 四指并拢靠紧，手指前伸。大拇指内扣。



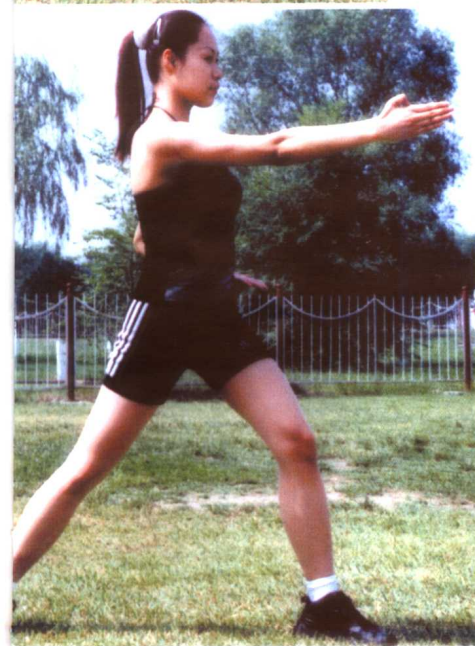
开掌 五指张开呈扇形，手指间留有缝隙，虎口撑圆。



抱拳礼 武术礼仪。左手为掌，亮开四指，内屈拇指。右手为拳，右拳面与左掌心相接，两臂环抱撑开。其基本含义为：亮四指表示四海武术同源，天下武友团结。屈拇指表示谦虚礼让。右手拳表示以武会友，切磋进步。两臂环抱表示天下是武林一家。

基本手法

插掌 拇指内扣，其余四指伸直并拢，力在指尖，向体侧插击。





推掌 掌由胸前向前推出, 掌心向前。指尖向上。





摔掌 手臂由上
向下, 手背向里, 摔
击腿部, 短促有力。





掩肘 小臂竖起，肘尖朝下，向斜下方掩压。



错掌 两手五指
分开, 双掌交错, 合拢
后再打开。





劈掌 手掌由上
向下劈击,力在掌沿,
劈击时身体下蹲。



冲拳 拳由腰间向前旋转打出，拳面向前，拳背向上。力点在拳面。



劈拳 手握拳，
由上向下劈击。拳
面朝前，拳背向后。



削掌 手呈
掌型由内向外削
击，力在外掌沿。